

日	月	火	水	木	金	土
			1 メニュー 鮭フライ 	2 メニュー トロロとサバ焼魚 	3	4 メニュー 豚の生姜焼き
			5 メニュー チンジャオロース 	6	7 閉所日	8 メニュー 豚肉の野菜巻
12 メニュー 鶏手羽の南蛮漬け 	13 苦情相談 WRAP	14 閉所日	15 メニュー 鮭ムニエル タルタルソース 	16 メニュー 豚肉カレーライス 	17	18 メニュー 豆腐と豚肉の旨煮 パソコン教室
19 メニュー 魚のホイル焼き 	20	21 閉所日	22 メニュー 麻婆豆腐 茶話会	23 閉所日 (海の日)	24 閉所日 (スポーツの日)	25 メニュー 豚肉のピカタ
26 メニュー チキンカツ 	27 WRAP	28 閉所日	29 メニュー 鮭の西京焼き オリオン会	30 メニュー 餃子 書道の日	31	

★引き続きの利用に關してのお願い★

①検温・手指消毒・マスク着用をお願いします。

②3つの密を避けて下さい。



- ・間近での会話など避けて下さい。
- ・他の人との間隔を保ってください。
- ・こまめな換気と消毒を行っています。

7月の食事会申込は、
6月29日(月)9時～

7月のプログラム申込は、
7月1日(水)9時30分～

パソコン教室18日

- ・14時～15時(1回目)
- ・15時～16時(2回目)
- ・学びたいことと希望する時間をお伝えください。
- ・予約制になります。
- ・申込締切7月10日(金)

運動の日10日 今月は14時から体操の予定です。オリオン内で人との間隔をあけて体操をします。予約制になります。 	ゲームの日お休み 毎月第3木曜日 13時30分～15時 カードゲーム・オセロ・将棋・麻雀など 	料理の日お休み 毎月第3金曜日 10時10分～ 参加費350円 買い物から、調理や片づけをします。 	茶話会22日 14～15時で開催。飲み物1杯無料になります。予約制になります。 	パソコン教室18日 ・14時～15時(1回目) ・15時～16時(2回目) ・学びたいことと希望する時間をお伝えください。 ・予約制になります。 ・申込締切7月10日(金)
書道の日30日 13時半～14時半 予約制になります。 	オリオン会29日 14時～15時で開催。飲み物1杯無料になります。予約制になります。 	食事サービス ☆昼食会☆：日・水・木・土 1食350円 ☆麺の日(今月はお休み)☆ *食事開始時間は12時30分頃を予定しています。 *キャンセルは、当日9時30分までです。 *都合により、食材が変更になる場合もあります。 		

オリオンからのお知らせ

2020年



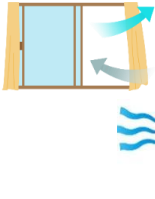
梅雨明けも間近となり、夏の暑さが本番となってきました。

暑い夏を乗り切るために、エアコンの利用は必要ですが、「風」の使い方に関心を向けるとより快適に過ごせます。部屋の窓やドアを2カ所以上開けて風通しをよくし、風が出て行く方の窓際に扇風機を置いて、外に向かって風を送ります。すると部屋の中にたまっていた熱気が排出されて、別の窓から涼しい風が吹いてきます。室内の空気を外に出すことで換気にもなります。他にも水で湿らせたガーゼを、扇風機のカバーに結びつけてよりひんやりとした風が楽しむなんていう方法もあるそうです。

～お知らせ～

★7月1日（水）から昼食会を再開します。詳細は別紙を参照してください。

★7月13日（月）、27日（月）の13:30～15:30頃まで、WRAPで談話室を使用します。



メンバーからのお知らせ

オリオンマガジン(小冊子)を出しませんか?

日程/今月はお休み

昨年5月に第7号が完成して以降お休みしてましたが、第8号発行に向けて8月から動き出す予定です。皆さんの作品（詩・イラスト・写真等）を1冊の本にまとめます。詳しくは8月の予定表をご確認ください。

メンバーの自主活動の日

日程/10日（金）10:00～ 予約制になります。

・**ギターの会(音楽サークル)**

今月は、お休みです。

・**手芸の日**

今月、ボランティアの先生はお休みです。

・**麻雀の会(当面の間お休み)**

・**絵画の会**

・**ミニチュア(小さい模型)を作る会**

※人数が集まらなかった場合、実施されない活動もあります。



WRAP開催のお知らせ

6月からWRAPがスタートし、感染予防をしながら開催しています。

7月日程：13日（月）、27日（月）
各回13:30～15:30頃まで開催します。



新しい生活様式における熱中症対策

新型コロナウイルスの感染を防ぐためにはマスクの着用が有効ですが、気温が上がるこれからの季節は熱中症のリスクも高くなります。

屋外では、人との距離が2メートル以上ある場合は、気温や湿度など状況に応じてマスクを外すようにしましょう。

また、マスクをしている場合はなるべく激しい運動を避け、こまめに水分を補給するようにしましょう。

オリオンスタッフの東が7月から復帰します。どうぞ、よろしく願いいたします。



◇苦情相談窓口のお知らせ◇

社会福祉法人アピエでは、毎月2か所の施設で弁護士による苦情相談窓口を設置しています。苦情や相談等ございましたら、ご利用ください。

今月の苦情相談：7月13日（月）

14:00～オリオン

15:00～トゥーランプラン宮前

相談者数に応じて相談時間は調整させていただきます。

☆その他、お知らせ☆

- ・プログラムに参加しなくても、ゆっくり過ごせます。
- ・参加費の明記がないプログラムは、無料です。
- ・災害や悪天で、臨時閉所する場合があります。
- ・車の出入りが多いため、敷地内での電話や立ち話をご遠慮ください。
- ・安全対策のため、敷地内に防犯カメラが設置されています。日頃の行動が監視されるわけではありませんで、ご安心ください。
- ・その他ご不明な点があれば、お問い合わせください。

地域生活支援センター オリオン

〒216-0005 川崎市宮前区土橋3-1-6 富士見プラザ フォンテーヌ鷺沼1F

電話：044(862)6267 FAX：044(862)6268

